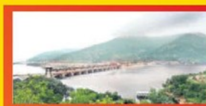
సాక్షి
శ్రీపొట్టి శ్రీరాములు నెల్లూరు

శనివారం । 13 । మే । 2023



సోమశిలలో నీటి నిల్వ

చేజర్ల(సోమశిల): సోమశిల జలాశయంలో శుక్రవారానికి 47.690 టీఎంసీల నీరు నిల్వ ఉంది. పైతట్టు ప్రాంతాల నుంచి 187 క్యూసెక్కుల వరద ప్రవాహం చేరుతోంది.



బంగారం ధరలు

24 క్యారెట్లు (10 గ్రాములు)	రూ.62,760
22 క్యారెట్ల ఆర్నమెంట్ (1 గ్రా)	రూ.5,606
3 శాతం జీఎస్టీతో	రూ.5,774
సవర (8 గ్రా)	రూ.46,192

గరిష్టం/కనిష్టం
40.0 /28.5

వాతావరణం

శుక్రవారం ఉష్ణోగ్రతలు ఒక్కసారిగా పెరిగాయి. గాలిలో 50 శాతం తేమ ఉందని వాతావరణ శాఖ అధికారులు తెలిపారు.

న్యూస్‌రీల్

యూత్ బాస్కెట్‌బాల్ జిల్లా జట్టు ఎంపిక నేడు

నెల్లూరు(స్టోన్‌హౌస్‌పేట): ఎస్‌పీఎస్‌ఆర్ నెల్లూరు డిస్ట్రిక్ట్ బాస్కెట్‌బాల్ అసోసియేషన్ ఆధ్వర్యంలో యూత్ బాస్కెట్‌బాల్ జిల్లా జట్టు ఎంపిక శనివారం 5 గంటలకు నెల్లూరు వీఆర్ హైస్కూల్ మైదానంలో జరుగుతుందని ఆ అసోసియేషన్ కార్యదర్శి జి.వాసు శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. 2007 సంవత్సరం జనవరి ఒకటో తేదీ తర్వాత జన్మించిన వారు ఎంపికల్లో పాల్గొనేందుకు అర్హులన్నారు. తప్పనిసరిగా ఆధార్‌కార్డు, పదో తరగతి సర్టిఫికెట్ తీసుకురావాలన్నారు. వివరాలకు 94408 79884 నంబర్‌ను సంప్రదించాలన్నారు. ఎంపికైన జిల్లా జట్టు ఈనెల 16 నుంచి 19వ తేదీ వరకు పాలకొల్లులో జరిగే రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో పాల్గొంటుందని తెలియజేశారు.

ఐటీఐలో ప్రవేశాలకు దరఖాస్తుల ఆహ్వానం

నెల్లూరు(టౌన్): నెల్లూరులోని బాలికల ఐటీఐలో 2023–24, 25 విద్యా సంవత్సరానికి సంబంధించి అడ్మిషన్ల కోసం దరఖాస్తులు ఆహ్వానిస్తున్నామని ప్రిన్సిపల్ షేక్ రజియా శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. ఎలక్ట్రీషియన్, ఫిట్టర్, ఎలక్ట్రానిక్స్, మెకానిక్, రిఫ్రిజియేషన్, ఏసీ టెక్నీషియన్, డ్రగ్ మేకింగ్ ట్రేడ్ల కోర్సుల్లో మొదటి విడత అడ్మిషన్ల కోసం డబ్ల్యూడబ్ల్యూడబ్ల్యూ.ఐటీఐ.ఏపీ.జీఓవీ.ఇన్ వెబ్‌సైట్‌లో వచ్చే నెల 6వ తేదీలోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలన్నారు. అభ్యర్థులు రిజిస్ట్రేషన్ కోసం 10వ తరగతి మార్కుల జాబితా, కుల ధ్రువీకరణపత్రం, ఆధార్‌కార్డు, పాస్‌పోర్ట్ సైజ్ ఫొటోలు అందజేయాలన్నారు. తమ యూనిక్ ఐడీ నంబర్, ఒరిజినల్ సర్టిఫికెట్లను సమీపంలోని ఐటీఐలో పరిశీలింపజేసుకుని ప్రిన్సిపల్ ఆమోదం పొందాలన్నారు. ఆన్‌లైన్ రిజిస్ట్రేషన్ సౌకర్యం నెల్లూరు బాలికల ఐటీఐలో ఉందన్నారు. ఇతర వివరాలకు 99482 05884, 94914 51323 నంబర్లను సంప్రదించాలన్నారు.

సీబీఎస్‌ఈ ఫలితాల విడుదల

నెల్లూరు(టౌన్): సీబీఎస్‌ఈ పదో తరగతి ఫలితాలు శుక్రవారం విడుదలయ్యాయి. పరీక్షలు ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరి 15 నుంచి మార్చి 21వ తేదీ వరకు జరిగాయి. నెల్లూరులోని రెయిన్‌బో, నారాయణ గోమతి, నారాయణ, అక్షర, జిల్లా కేంద్రంలో కేంద్రీయ విద్యాలయం, కావలిలోని ఆర్‌ఎస్‌ఆర్, ఇంకా ఇథాకా, అంబర్‌ఉడ్ తదితర పాఠశాలల్లో 1,200 మంది పరీక్షలు రాశారు. 500 మార్కులకు జరిగిన ఈ ఎగ్జామ్స్‌లో అక్మల్ అనే విద్యార్థి 492 మార్కులు, వెంకట శ్రీనివాస్ 486, సీహెచ్ రూపసాయి 484, కె.దీక్షిత 483, శుభద్ర 480 మార్కులు అత్యధికంగా సాధించారు.

ఆరు రౌండ్ల పొగాకు వేలం పూర్తి

మర్రిపాడు(ఆత్మకూరురూరల్): డీసీపల్లి పొగాకు బోర్డు వేలం కేంద్రంలో శుక్రవారం నాటికి ఆరు రౌండ్ల పొగాకు వేలం పూర్తయిందని, రైతుల నుంచి రూ.90.41 కోట్ల విలువైన 46,07,319 కిలోల పొగాకును 14 కంపెనీలకు చెందిన బయ్యర్లు కొనుగోలు చేశారని డీసీపల్లి వేలం కేంద్రం నిర్వహణధికారి జి.రాజశేఖర్ తెలిపారు. కేంద్రంలోని తన కార్యాలయంలో ఆయన విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఈనెల 15వ తేదీ నుంచి 7వ రౌండ్ వేలం ప్రారంభమవుతుందన్నారు. ప్రతి బేలు 150 కేజీల తూకానికి మించకుండా తీసుకురావాలన్నారు. అదనపు తూకం ఉన్న బేళ్లను కాటాలు వేసే సమయంలోనే తిరస్కరిస్తామన్నారు.

• కలిగిరి: కలిగిరి పొగాకు వేలం కేంద్రంలో శుక్రవారం 520 పొగాకు బేళ్లను కొనుగోలు చేసినట్లు వేలం నిర్వహణాధికారి మహేష్‌కుమార్ తెలిపారు. కిలో పొగాకుకు గరిష్టంగా రూ.200, కనిష్టంగా రూ.168, సగటున రూ.198.18 ధర లభించింది. వేలంలో 10 కంపెనీలు పాల్గొన్నాయి.



సభకు హాజరైన జన సందోహం



కావలిపై వరాల జల్లు

• అభివృద్ధి పనులకు నిధుల మంజూరు
• బహిరంగసభకు పోటెత్తిన జనం
• అడుగడుగునా ఘన స్వాగతం
• జననేతకు జేజేలు పలికిన యువత

కావలి: కావలిపై సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి వరాల జల్లు కురిపించారు. మీకు అండగా నేనున్నానంటూ ప్రజలకు భరోసా కల్పించారు. సమస్యల పరిష్కారానికి అన్ని చర్యలు తీసుకుంటామని ధైర్యం చెప్పారు. శుక్రవారం కావలిలో చుక్కల భూముల రైతులకు సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి హక్కు పత్రాలను పంపిణీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన బహిరంగసభలో ఆయన మాట్లాడారు. స్థానిక ఎమ్మెల్యే రామిరెడ్డి ప్రతాప్‌కుమార్‌రెడ్డి విజ్ఞప్తి మేరకు రూ.150 కోట్లు మంజూరు చేస్తున్నట్లు ప్రకటించారు. కావలి పెద్ద చెరువును బ్యాలెన్సింగ్ రిజర్వాయర్‌గా అభివృద్ధి చేస్తే సుమారు 10,000 ఎకరాలకు రెండు పంటలకు పుష్కలంగా సాగునీరు, పట్టణంతోపాటు పరిసర గ్రామాల్లోని ప్రజలకు తాగునీటి లభ్యత ఉంటుందని, దీనికి రూ.35 కోట్ల నిధులు మంజూరు చేస్తున్నట్లు సీఎం చెప్పారు. సోమశిల జలాలు నేరుగా కావలి కాలువకు వచ్చేలా సంగం బ్యారేజీ వద్ద బైపాస్ కెనాల్ నిర్మించేందుకు రూ.20 కోట్లు ప్రకటించారు. అలాగే కావలి పట్టణంలో ట్రంకు రోడ్డు విస్తరణ పనులు చేయడానికి ఇప్పటికే రూ.56 కోట్లు మంజూరు చేసి ఉండగా, అదనంగా మరో రూ.15 కోట్లు మంజూరు చేస్తున్నట్లు ముఖ్యమంత్రి ప్రకటించారు. డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి ముఖ్యమంత్రిగా ఉన్నప్పుడు పట్టణంలోని 16వ వార్డులో అరువేల మంది పేదలకు ఇంటి స్థలాలు, పక్కాగృహాలు మంజూరు చేసి ఇందిరమ్మ కాలనీ ఏర్పాటు చేశారని, ఆ ప్రాంతంలో రోడ్లు, డ్రెయినేజీలు, తాగునీటి పైప్‌లైన్లు తదితర సదుపాయాల కల్పనకు రూ.80 కోట్లు మంజూరు చేస్తున్నట్లు వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రకటించారు.

పండగ కళ

కావలి పట్టణానికి పండగ కళ వచ్చింది. జగనన్నా.. జగనన్నా నినాదాలతో ఊరంతా మారుమోగింది. బీచ్ రోడ్డులోని హైస్కూల్ గ్రౌండ్‌లో ఏర్పాటు చేసిన హెలిప్యాడ్‌లో సీఎం హెలికాప్టర్ దిగింది. గ్రౌండ్ చుట్టూ ఉన్న ప్రహరీకి అవతల వైపు యువతీయువకులు, మహిళలు నిలబడి జగనన్నా.. అంటూ కేకలు వేసి తమ ఆనందాన్ని తెలియజేశారు. సీఎం రెండు చేతులు జోడించి వారికి నమస్కారం పెట్టి ధన్యవాదాలు చెప్పారు. అక్కడి నుంచి ప్రత్యేక బస్సులో సీఎం సభా స్థలానికి బయలుదేరగా దారి పొడవునా ప్రజలు రోడ్డుకిరువైపులా నిలబడి నీరాజనాలు పలికారు. పలుచోట్ల బస్సుపై ప్రజలు పూలవర్షం కురిపించారు. జై జగన్.. జై జగన్ అంటూ అంటూ నినాదాలు చేశారు. సీఎం జగన్ సభా ప్రాంగణానికి చేరుకోగానే సీఎం.. సీఎం.. అంటూ కేరింతలు కొట్టారు.

వరాలు ప్రకటించగా..

కావలి నియోజకవర్గ అభివృద్ధికి సీఎం నిధులు మంజూరు చేస్తూ వివరాలు ప్రకటిస్తున్న సమయంలో సభలో ప్రజల నుంచి పెద్ద ఎత్తున సీఎం. సీఎం.. అంటూ నినదిస్తూ సందడి చేశారు. స్క్రీన్‌పై ముఖ్యమంత్రి కనిపించగానే సభా ప్రాంగణమంతా దద్దరిల్లేలా ప్రజలు తమ ఆనందాన్ని వ్యక్తం చేశారు.

చప్పట్లతో..

సీఎం వైఎస్ జగన్ తన ప్రసంగంలో చంద్రబాబు, పవన్ కళ్యాణ్, రామోజీరావు పేర్లు చెప్పి గజదొంగల ముఠా అని, దోపిడీ గాళ్లని, పెత్తందార్లని చెప్పిన ప్రతిసారి కూడా ప్రజలు చప్పట్లతో హర్షధ్వానాలు తెలియజేశారు.

రైతులతో ఆప్యాయంగా..

చుక్కల భూముల వల్ల రైతులు ఎన్నో ఇబ్బందులు పడ్డారు. నేడు వారికి సంపూర్ణ హక్కులు దక్కాయి. భూముల యజమానులైన రైతులను సభాస్థలం వద్ద సీఎం వైఎస్ జగన్ ఆప్యాయంగా పలకరించారు. వారి కుటుంబాల గురించి అడగ్గా రైతులు సంబరపడిపోతూ సమాధానాలిచ్చారు. అలాగే చుక్కల భూముల డాక్యుమెంట్లను సీఎం సభావేదికపై కలెక్టర్, ఎమ్మెల్యే వద్ద నుంచి తీసుకుని అన్ని కలిపి ఒకటిగా చేసి శ్రద్ధగా అందజేస్తూ రైతులను తన దగ్గరకు తీసుకోవడంతో వారంతా సంతోషం వ్యక్తం చేశారు.

జాతరలా..

బహిరంగసభ ప్రాంగణానికి ఉదయం నుంచి పెద్ద సంఖ్యలో మహిళలు, రైతులు తరలివచ్చారు. దీంతో ఆ ప్రాంతమంతా జాతరను తలపించింది. సభా ప్రాంగణమే కాకుండా చుట్టుపక్కల ఉన్న చెట్ల నీడలో, రోడ్లపై ఉన్న అంగళ్ల వద్ద అనేకమంది నిలబడి జగన్ ప్రసంగాన్ని శ్రద్ధగా విన్నారు.



అన్నదాతలతో సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి, చిత్రంలో ఎమ్మెల్యే రామిరెడ్డి ప్రతాప్‌కుమార్‌రెడ్డి



వైఎస్సార్ విగ్రహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించిన సీఎం జగన్



మాట్లాడుతున్న సీఎం వైఎస్ జగన్, చిత్రంలో మంత్రి కాకాణి



వైఎస్ జగన్‌ను చూసి యువతుల కేరింతలు

రైతాంగానికి పండగ రోజు

• కలెక్టర్ ఎం.హరినారాయణన్



'సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి చుక్కల భూములకు శాశ్వత పరిష్కారం చూపి రైతు మోముల్లో చిరునవ్వులు నింపారు. వారికిది పండగ రోజు.' అని కలెక్టర్ ఎం.హరినారాయణన్ అన్నారు. కావలిలో జరిగిన సీఎం సభకు కలెక్టర్ అధ్యక్షత వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ సొంత భూమి ఉండి కూడా చుక్కల కారణంగా ఎన్నో దశాబ్దాలుగా హక్కుల్లేకుండా బాధలు పడుతున్న రైతులకు సీఎం విముక్తి కల్పించారన్నారు. ఈ సమస్య ఎప్పటికీ పరిష్కారం కాదనే నిరాశతో ఉన్న అన్నదాతలకు దేవుడిచ్చిన వరంలా ఎవరూ ఊహించని విధంగా నిషేధిత భూముల జాబితా నుంచి తొలగించి సంపూర్ణ హక్కులు కల్పించారని చెప్పారు. జిల్లాలో చుక్కల భూములను నిషేధిత జాబితా నుంచి తొలగించడంతో సుమారు 17,000 మంది రైతులకు లబ్ధి చేకూరిందని చెప్పారు. రాష్ట్రంలోని అన్ని జిల్లాల కంటే నెల్లూరు జిల్లాలోనే ఎక్కువ మంది రైతులకు దీనివల్ల ప్రయోజనం కలుగుతోందన్నారు. దేశంలో ఎక్కడా లేని విధంగా మన రాష్ట్రంలో భూ వివాదాలు రాకుండా వైఎస్సార్ జగనన్న శాశ్వత భూ హక్కు, భూ రక్ష పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టి భూముల రీ సర్వే చేపట్టిన ఘనత ముఖ్యమంత్రికే దక్కిందని చెప్పారు. సీఎంకు జిల్లా రైతుల తరఫున కృతజ్ఞతలు తెలియజేశారు. ఈ సభలో మంత్రులు ధర్మాన ప్రసాద్‌రావు, అంబటి రాంబాబు, కాకాణి గోవర్ధన్‌రెడ్డి, రాజ్యసభసభ్యులు వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి, బీద మస్తాన్‌రావు, నెల్లూరు ఎంపీ ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి, జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ ఆనం అరుణమ్మ, ఎమ్మెల్యేలు రామిరెడ్డి ప్రతాప్‌కుమార్‌రెడ్డి, డాక్టర్ పి.అనిల్‌కుమార్ యాదవ్, కిలివేటి సంజీవయ్య, ఎమ్మెల్సీలు పర్వతరెడ్డి చంద్రశేఖరరెడ్డి, బల్లి కళ్యాణ్ చక్రవర్తి, మేరిగ మురళి, తూమాటి మాధవరావు, వైఎస్సార్‌సీపీ వెంకటగిరి నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త నేదురుమల్లి రామ్‌కుమార్‌రెడ్డి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జన నీరాజనం

• నాయకులను ఆప్యాయంగా పలకరించిన ముఖ్యమంత్రి
• 2 కి.మీ.. 13 నిమిషాల సమయం

నెల్లూరు(సెంట్రల్): కావలిలో సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పర్యటన 3.18 గంటల సేపు సాగింది. శుక్రవారం ఉదయం 11 గంటలకు హెలిప్యాడ్‌కు సీఎం చేరుకున్నారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు స్వాగతం పలికారు. 11.10 గంటలకు హెలిప్యాడ్ నుంచి సభ ప్రాంగణానికి బయలుదేరి వెళ్లారు. తిరిగి 12.51 గంటలకు సభా ప్రాంగణం నుంచి బయలుదేరి 1.07 నిమిషాలకు హెలిప్యాడ్ వద్దకు చేరుకున్నారు. అక్కడే వేచి ఉన్న వైఎస్సార్‌సీపీ నాయకులను పేరుపేరునా పలకరించారు. ప్రతిఒక్కరి వద్దకు వెళ్లి ఆప్యాయంగా మాట్లాడి పలు విషయాలు తెలుసుకున్నారు. నేరుగా ముఖ్యమంత్రి తమతో మాట్లాడడంతో నాయకులు సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేశారు.



సీఎం ప్రయాణిస్తుండగా పూలవర్షం కురిపిస్తున్న మహిళలు

జై జగన్ నినాదాలు

హెలిప్యాడ్ వద్ద నుంచి సభావేదిక వద్దకు సుమారు 2 కిలోమీటర్ల దూరం ఉంటుంది. సీఎంను చూసేందుకు ఆ దారి పొడవునా రోడ్డుకిరువైపులా ప్రజలు పెద్దఎత్తున చేరారు. కాన్వాయ్ మొదలైనప్పటి నుంచి ముఖ్యమంత్రి ప్రతిచోట ప్రజలను పలకరిస్తూ ముందుకు సాగారు. సభా ప్రాంగణానికి చేరుకోవడానికి 13 నిమిషాలకు పైగా సమయం పట్టింది. జగన్‌ను చూసిన ప్రజలు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తూ జై జగనన్న అంటూ నినాదాలు చేశారు.

సీఎం పర్యటనకు పటిష్ట భద్రత

నెల్లూరు(క్రైమ్): పటిష్ట భద్రత నడుమ సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి కావలి పర్యటన శుక్రవారం ప్రశాంతంగా ముగిసింది. గుంటూరు రేంజ్ ఐజీ జి.పాల్‌రాజు, ఎస్పీ డాక్టర్ కె.తిరుమలేశ్వరరెడ్డి పర్యవేక్షణలో అధికారులు ఎలాంటి అవాంఛనీయ సంఘటనలు చోటుచేసుకోకుండా చర్యలు చేపట్టారు. అప్రమత్తంగా విధులు నిర్వహించిన సిబ్బందిని ఎస్పీ అభినందించారు.



సిబ్బందికి సూచనలిస్తున్న డీఐజీ, ఎస్పీ

నర్రవాడలో బహిరంగ వేలం



వేలం నిర్వహిస్తున్న అధికారులు

దుత్తలూరు: జూన్‌లో జరిగే వెంగమాంబ పేరంటాలు బ్రహ్మోత్సవాల సందర్భంగా వివిధ హక్కులు పొందేందుకు శుక్రవారం నర్రవాడలోని దేవస్థాన కార్యాలయం వద్ద దేవదాయ శాఖ అధికారులు బహిరంగ వేలం నిర్వహించారు. దేవదాయ, ధర్మాదాయ శాఖ కోవూరు డివిజన్ ఇన్‌స్పెక్టర్ సుధీర్‌కుమార్ పర్యవేక్షణలో వీటిని నిర్వహించారు. తాత్కాలిక అంగళ్లకు బాడుగ వసూలు చేసుకునే హక్కును రూ.7.95 లక్షలకు వీరబాబు, షామియానాలు, హైరర్స్ సరఫరాకు హక్కును వింజమూరుకు చెందిన రాఘవేంద్ర సప్లయర్స్, పుష్పాలంకరణ హక్కును మహదేవయ్య, బాణసంచా సరఫరా, కాల్చే హక్కును రవి ట్రేడర్స్, ఆలయానికి రంగులు వేసే హక్కును హరినారాయణ, ఆలయానికి నలువైపులా రహదారుల మరమ్మతులు, జంగిల్ క్లియరెన్స్‌ను మధుసూదన్ రెడ్డి, అవుట్ సోర్సింగ్ సిబ్బంది సరఫరాను కనకదుర్గ మెన్ పవర్ సర్వీస్ వారు హక్కులు పొందారు. కార్యక్రమంలో ఈఓ ఉషశ్రీ, వ్యవస్థాపక ప్రధాన ధర్మకర్త పచ్చవ వెంకటేశ్వర్లు, వ్యవస్థాపక ధర్మకర్త పచ్చవ వెంగయ్య, సర్పంచ్ ఇలారి నాగయ్య, దేవస్థాన సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

నెల్లూరు ఎంపీకి స్వల్ప అస్వస్థత

నెల్లూరు(సెంట్రల్): నెల్లూరు ఎంపీ, వైఎస్సార్‌సీపీ నెల్లూరు రూరల్ నియోజకవర్గ సమన్వయకర్త ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి స్వల్ప అస్వస్థతకు గురయ్యారు. శుక్రవారం సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి కావలి పర్యటన ముగించుకుని తిరుగు ప్రయాణంలో హెలిప్యాడ్ వద్దకు చేరుకున్నారు. ఆ సమయంలో అక్కడున్న ఎంపీ స్వల్ప అస్వస్థతకు గురికాగా నాయకులు ఆయన్ను కుర్చోబెట్టి సపర్యలు చేశారు. ఇదిలా ఉండగా విజయ డెయిరీ చైర్మన్ కొండ్రెడ్డి రంగారెడ్డికి తీవ్ర అస్వస్థతతో కింద పడిపోయారు. నాయకులు ఆయన్ను కారులో ఇంటికి తరలించారు. ఎండ వేడిమి కారణంగా ఇలా జరిగినట్లు చెబుతున్నారు. ఎంపీ విశ్రాంతి తీసుకోవడంతో బాగున్నారని ఆయన కార్యాలయం తెలిపింది.



సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డికి పుష్పగుచ్ఛం అందజేస్తున్న రాజ్యసభ సభ్యుడు వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి, మంత్రి గోవర్ధన్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్యేలు ప్రతాప్‌కుమార్‌రెడ్డి, అనిల్‌కుమార్, ఎంపీ మస్తాన్‌రావు, రామ్‌కుమార్‌రెడ్డి.



ఎంపీ ఆదాల ప్రభాకర్‌రెడ్డి, ఎమ్మెల్సీలు మేరిగ మురళీధర్, పర్వతరెడ్డి చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, బల్లి కల్యాణ్ చక్రవర్తి, కలెక్టర్ ఎం.హరినారాయణన్, ఎస్పీ తిరుమలేశ్వరరెడ్డి



జేసీ కూర్మనాథ్, ఎమ్మెల్సీ తూమాటి మాధవరావు, చేజర్ల సుబ్బారెడ్డి, జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ ఆనం అరుణమ్మ, ఆనం విజయకుమార్‌రెడ్డి

ఆత్మీయంగా..

ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి శుక్రవారం కావలి పర్యటనకు వచ్చిన నేపథ్యంలో జిల్లాలోని ప్రజాప్రతినిధులు, అధికారులు సీఎంను మర్యాదపూర్వకంగా కలిసి పుష్పగుచ్ఛాలు అందజేసి శాలువాలతో ఆత్మీయంగా సన్మానించారు. సీఎంతో పలు అంశాలపై చర్చించారు.

జనావాసంలోకి జింక

- కాపాడిన స్థానికులు

సంగం: మండలంలోని కొరిమెర్ల గ్రామంలోకి శుక్రవారం ఓ జింక రావడంతో స్థానికులు గమనించి దానిని కాపాడారు. జింక జనావాసంలోకి రావడంతో గ్రామస్తులు సురక్షితంగా గ్రామంలోని రామాలయం ఆవరణలో ఉంచారు. అప్పటికే కుక్కల దాడిలో తీవ్రంగా గాయపడిన జింకకు ఆలయ అర్చకుడు సపర్యలు చేసి గాయాలైన చోట కట్టుకట్టారు. అటవీశాఖ అధికారులకు సమాచారం అందించడంతో వారు గ్రామానికి చేరుకుని జింకను వైద్యచికిత్సల కోసం తరలించారు.



రామాలయం ఆవరణలో జింక

క్లుప్తంగా

మహిళ ఆత్మహత్య



నెల్లూరు(క్రైమ్): ఓ మహిళ మెమో రైలు కింద పడి ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన నెల్లూరు ప్రధాన రైల్వేస్టేషన్ పార్శిల్ ఆఫీసు సమీపంలో చెన్నై వైపు వెళ్లే రైలు పట్టాలపై శుక్రవారం చోటుచేసుకుంది. ఆమె సుమారు 50 ఏళ్ల వయసు కలిగి గోధుమ రంగుపై గ్రీన్ కలర్ డిజైన్ చీర, లేత బులుగురంగు జాకెట్, ఎరుపురంగు ప్యారాగాన్ చెప్పులు ధరించి ఉంది. ప్రమాద ఘటనపై సమాచారం అందుకున్న నెల్లూరు రైల్వే ఎస్సై ఎస్.హరిచందన ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని పరిశీలించారు. ఎలాంటి ఆధారాలు లభ్యం కాకపోవడంతో మృతదేహాన్ని జీజీహెచ్ మార్చురీకి తరలించారు. మృతురాలి వివరాలు తెలిసిన వారు నెల్లూరు రైల్వే పోలీసులను సంప్రదించాలని కోరారు.

భవనంపై నుంచి పడి సెంట్రింగ్ కూలీ మృతి

నెల్లూరు(క్రైమ్): సెంట్రింగ్ పనులు చేస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు రెండో అంతస్తుపై నుంచి కింద పడి సెంట్రింగ్ కూలీ మృతిచెందాడు. పోలీసుల సమాచారం మేరకు.. కృష్ణాజిల్లా అవనిగడ్డకు చెందిన ఎం.అయ్యప్ప(37), మధుబాలది ప్రేమ వివాహం. వారికి ఇద్దరు సంతానం. సుమారు పదేళ్ల క్రితం వారు ఉపాధి నిమిత్తం నెల్లూరు నగరానికి వచ్చారు. సుభాష్‌చంద్రబోస్‌నగర్‌లో నివాసం ఉంటున్నారు. అయ్యప్ప సెంట్రింగ్ పనులు చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో శుక్రవారం ఆయన నగరానికి చెందిన మేస్త్రీ వినోద్‌తో కలిసి సప్తగిరికాలనీ రెండో వీధిలో నాలుగంతస్తుల భవనం సెంట్రింగ్ పనులకు వెళ్లాడు. రెండో అంతస్తులో పనులు చేస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు కింద పడి తలకు, ఒంటికి తీవ్రగాయాలయ్యాయి. సహచరులు చికిత్సనిమిత్తం అయ్యప్పను ఓ ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించారు. అక్కడ చికిత్సపొందుతూ కొద్దిసేపటికే మృతిచెందాడు. ఈ మేరకు అయ్యప్ప భార్య వేదాయపాళెం పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. ఇన్‌స్పెక్టర్ పీవీ నారాయణ ఘటనా స్థలాన్ని, మృతదేహాన్ని పరిశీలించారు. మృతదేహాన్ని శవపరీక్షల నిమిత్తం జీజీహెచ్ మార్చురీకి తరలించి కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

మాట ఇచ్చారు.. నిలబెట్టుకున్నారు

- రాజ్యసభ్యుడు వేమిరెడ్డి ఔదార్యం

వింజమూరు (ఉదయగిరి): వింజమూరు మండలం ఊటుకూరు పంచాయతీ ఇందిరానగర్ గిరిజన కాలనీకి మాట ఇచ్చిన పది రోజుల్లోనే సింగిల్ ఫేజ్ విద్యుత్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ ఏర్పాటు చేయించి కాలనీవాసుల కరెంటు కష్టాలను రాజ్యసభ సభ్యుడు వేమిరెడ్డి ప్రభాకర్‌రెడ్డి తీర్చారు. గత నెల 30న వేమిరెడ్డి తన ట్రస్టు ద్వారా కాలనీ వాసులకు మినరల్ వాటర్ అందించే నిమిత్తం ప్లాంట్ ఏర్పాటు చేసి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కాలనీ వాసులు సింగిల్ ఫేజ్ విద్యుత్ లేక తమ పడుతున్న ఇబ్బందులు ఆయన దృష్టికి తెచ్చారు. వెంటనే ఆయన స్పందించి పది రోజుల్లో సమస్య పరిష్కారిస్తానని మాట ఇచ్చారు. ఈ మేరకు ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకుంటూ సింగిల్ ఫేజ్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ ఏర్పాటు చేయించి విద్యుత్ వెలుగులు అందించారు. దీంతో కాలనీ వాసులు ఎంతో ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఏళ్ల తరబడి కాలనీ వాసులు పడుతున్న రెండు ప్రధాన సమస్యలను కేవలం నెల రోజుల్లో పరిష్కరించిన ఎంపీని ఎప్పుడూ మరిచిపోలేమని కాలనీ గిరిజనలు చెబుతున్నారు.



కొత్తగా ఏర్పాటు చేసిన మినరల్ వాటర్ ప్లాంట్ వద్ద గిరిజనులు

జవహర్ నవోదయలో ప్రవేశానికి దరఖాస్తులు

మర్రిపాడు(ఆత్మకూరురూరల్): మర్రిపాడు మండలం కృష్ణాపురంలో ఉన్న జవహర్ నవోదయ విద్యాలయలో 11వ తరగతిలో ప్రవేశానికి తొలిసారిగా ప్రవేశ పరీక్ష నిర్వహిస్తున్నామని ప్రిన్సిపల్ శ్రీనివాసరావు శుక్రవారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. www. navodaya. gov. in వెబ్‌సైట్‌లో మే 31వ తేదీ లోపు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, జూలై 22న ప్రవేశ పరీక్ష ఉంటుందని తెలిపారు. వివరాలకు హెల్ప్‌డెస్క్ ఫోన్‌నంబర్ 8985007588లో సంప్రదించాలని తెలిపారు.

శేషవాహనంపై విహరించిన మల్లికార్జునస్వామి



శేషవాహనంపై కొలువుదీరి భక్తులను కటాక్షిస్తున్న కామాక్షితాయి సమేత మల్లికార్జునస్వామి

- వైభవంగా జొన్నవాడ ఆలయ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాలు

బుచ్చిరెడ్డిపాళెం: మండలంలోని జొన్నవాడలో వెలసిన శ్రీమల్లికార్జునస్వామి సమేత కామాక్షితాయి అమ్మవారి ఆలయ వార్షిక బ్రహ్మోత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం స్వామి, అమ్మవార్లు శేషవాహనంపై విహరించారు. ఉదయం యాగశాల వద్ద దీక్షాహోమం, దేవస్థాన ప్రాకార మండపం వద్ద బలిహరణ పూజ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా శ్రీగంగా కామాక్షితాయి సమేత మల్లికార్జునస్వామిని ప్రత్యేకంగా అలంకరించి తిరుచ్చి ఉత్సవం నిర్వహించారు. రాత్రి స్వామివారు కామాక్షితాయి సమేతుడై శేషవాహనంపై కొలువుదీరి భక్తులను కటాక్షించారు. భక్తులు అధిక సంఖ్యలో స్వామివారిని దర్శించుకున్నారు. అనంతరం గ్రామోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమాలకు శ్రీశైలం శ్రీనివాసులు జ్ఞాపకార్థం ఆయన కుమారులు, మేనకూరు ఆదిశేషారెడ్డి జ్ఞాపకార్థం ఆయన కుమారుడు రమణారెడ్డి ఉభయదాతలుగా వ్యవహరించారు. కార్యక్రమంలో ఆలయ చైర్మన్ పుట్టా సుబ్రహ్మణ్యంనాయుడు, ఈఓ వెంకటేశ్వర్లు, పాలకమండలి సభ్యులు నందకుమార్, శివకుమార్, రఘురామయ్య, సుప్రజ, పద్మ, విజయమ్మ, విమల, కామేశ్వరి, శశిశేఖర్‌శర్మ పాల్గొన్నారు.

కుటుంబ సమస్యలతో వ్యక్తి ఆత్మహత్య

- ఆలస్యంగా వెలుగుచూసిన ఘటన

బుచ్చిరెడ్డిపాళెం: కుటుంబ సమస్యలు, మరో పక్క అనారోగ్య సమస్యలు ఎక్కువ కావడంతో మనస్తాపానికి గురైన వై.పెంచలయ్య (47) అనే వ్యక్తి తన ఇంట్లో ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్న ఘటన మండలంలోని దామరమడుగు అరుంధతీయవాడలో శుక్రవారం ఆలస్యంగా వెలుగుచూసింది. పోలీసులు, స్థానికుల కథనం మేరకు పెంచలయ్యకు కోవూరుకు చెందిన మహిళతో గతంలో వివాహం జరిగింది. వీరికి ముగ్గురు పిల్లలు ఉన్నారు. అయితే ఇటీవల భార్యతో మనస్పర్థలు రావడంతో ఆమె పుట్టింటికి వెళ్లింది. పెంచలయ్య భార్యను తీసుకురావడానికి కోవూరుకు వెళ్లగా ఆమె రాకపోవడంతో బుధవారం తిరిగి ఇంటికి వచ్చేశాడు. తన భార్య రాకపోవడం, ఆరోగ్యం సహకరించకపోవడంతో మనస్తాపానికి గురైన పెంచలయ్య ఇంటి తలుపులకు లోపల గడియపెట్టుకుని ఇంట్లోనే ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకున్నాడు. శుక్రవారం ఇంట్లో నుంచి దుర్వాసన వస్తుండడంతో స్థానికులు చూడగా పెంచలయ్య ఉరేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకొని ఉండడాన్ని గుర్తించారు. పోలీసులకు సమాచారం అందడంతో వారు ఘటన స్థలానికి చేరుకుని విచారణ చేపట్టారు.

బంగారం చోరీపై ఫిర్యాదు

మర్రిపాడు(ఆత్మకూరురూరల్): మర్రిపాడు మండలంలోని డీసీపల్లి గ్రామానికి చెందిన కత్తి దొరసానమ్మ ఇంట్లో గుర్తుతెలియని వ్యక్తులు ఐదు సవర్ల బంగారు ఆభరణాలు, రూ.30 వేల నగదు అపహరించారు. తన ఇంటి తలుపులు పగులగొట్టి చోరీ చేశారని బాధితురాలు ఫిర్యాదు చేయడంతో కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నామని ఎస్సై విశ్వనాథరెడ్డి శుక్రవారం తెలిపారు. దొరసానమ్మ తమ బంధువుల ఇంట్లో వివాహానికి వెళ్లి సోదరుడి ఇంట్లో రాత్రి నిద్రించి శుక్రవారం ఉదయం తన ఇంటికి వెళ్లింది. ఇంటి తలుపులు పగులగొట్టి ఇంట్లో చోరీ చేసినట్లు గుర్తించి పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేసింది. కేసు నమోదు చేసి విచారణ చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు.

నెల్లూరు పౌల్ట్రీ అసోసియేషన్ ధరలు



బ్రాయిలర్ (లైవ్)	: 140
లేయర్ (లైవ్)	: 95
బ్రాయిలర్ చికెన్	: 240
బ్రాయిలర్ స్కిన్‌లెస్	: 266
లేయర్ చికెన్	: 162

పొదలకూరు నిమ్మధరలు (కిలో)



పెద్దవి	: రూ.55
సన్నవి	: రూ.25
పండ్లు	: రూ.18

కుమారులు పట్టించుకోలేదని..

- ఆత్మహత్యకు యత్నించిన తల్లి
- కాపాడిన మెరైన్ పోలీసులు

సింగరాయకొండ: కన్నకొడుకులు ఆస్తులు పంచుకుని తల్లిని పట్టించుకోకపోవడంతో మనస్తాపం చెందిన ఆ తల్లి ప్రకాశం జిల్లా పాకల బీచ్‌లో ఆత్మహత్యకు యత్నించగా అది గమనించిన మెరైన్ పోలీసులు ఆమెను కాపాడి కొడుకుల వద్దకు చేర్చిన ఘటన శుక్రవారం మధ్యాహ్నం జరిగింది. మెరైన్ పోలీసుల కథనం ప్రకారం కందుకూరు మండలం పందళ్లపాడు గ్రామానికి చెందిన కోణం వెంకటరమణమ్మ(80) భర్త వెంకారెడ్డి కొన్నేళ్ల క్రితం మృతిచెందాడు. ఆమెకు ఇద్దరు కొడుకులు, ఇద్దరు కుమార్తెలు ఉన్నారు. తండ్రి చనిపోయిన తరువాత కొడుకులు అడవిరెడ్డి, సుబ్బారెడ్డి తమ 8 ఎకరాల పొలాన్ని, ఆస్తులను పంచుకుని తల్లి వెంకటరమణమ్మను మాత్రం వారి ఇంటి వద్ద ఉన్న రేకులషెడ్‌లో ఉంచారు. ఆమె బాగోగులు పట్టించుకోకపోవడంతో ప్రతినెలా ప్రభుత్వం ఇచ్చే వృద్ధాప్య పింఛన్ ఆమెకు ఆధారమై బతుకు భారంగా జీవిస్తోంది. రోజులు గడుస్తున్నా కొడుకులు పట్టించుకోకపోవడం, వయస్సు పైన పడడంతో గత్యంతరం లేక శుక్రవారం రూ.1000 చేతబట్టుకుని బస్సులో సింగరాయకొండ వచ్చి అక్కడ నుంచి పాకల బీచ్‌కు ఆటోలో చేరుకుంది. తాను చనిపోతానన్న వేదనలో తన వద్ద ఉన్న రూ.1000 ఆటోడ్రైవర్‌కు ఇచ్చి నేరుగా సముద్రంలోకి వెళ్లి మునిగే ప్రయత్నం చేసింది. తీరం వెంట బందోబస్తు నిర్వహిస్తున్న మెరైన్ కానిస్టేబుల్ టి.రమేష్, హోంగార్డు కె.మస్తానయ్య ఇద్దరు సముద్రంలోకి వెళ్లి పడిపోయిన ఆమెను ఒడ్డుకు చేర్చారు. హోంగార్డు మస్తానయ్య సమీపంలోని తన ఇంటికి వెళ్లి ఆమెకు చీర, భోజనం తీసుకువచ్చి తినిపించాడు. ఆమె సేద తీరిన తర్వాత వివరాలు అడిగి తెలుసుకుని పరిస్థితిని ఆమె కుమారులకు తెలపడంతో ఇద్దరు కుమారులు వచ్చి తల్లిని తమ వెంట తీసుకువెళ్లారు. వృద్ధురాలిని కాపాడటంతోపాటు ఆమెను కొడుకుల వద్దకు చేర్చిన కానిస్టేబుల్ రమేష్, హోంగార్డు మస్తానయ్యలను రామాయపట్నం మెరైన్ సీఐ కిషోర్‌కుమార్, పర్యాటకులు, గ్రామస్తులు అభినందించారు.



వెంకటరమణమ్మతో మెరైన్ పోలీసులు

మృతుడు ఒడిశా వాసిగా గుర్తింపు

వెంకటాచలం: మండలంలోని ఇస్కపాళెం సమీపంలో గురువారం రాత్రి జరిగిన రోడ్డు ప్రమాదంలో మృతిచెందిన వ్యక్తి ఒడిశా రాష్ట్రానికి చెందిన యువకుడిగా పోలీసులు గుర్తించారు. ఒడిశా రాష్ట్రంలోని భంజ జిల్లా టింగిరియా గ్రామానికి చెందిన సుశీల్‌కుమార్ నాయక్(24) పంటపాళెం సమీపంలోని ఓ కంపెనీలో మెషీన్ హెల్పర్‌గా పనిచేస్తున్నాడు. ఇస్కపాళెం గ్రామంలో అద్దె గదిలో ఉంటున్నాడు. సర్వేపల్లి నుంచి ఇస్కపాళెంకు బైక్‌పై వచ్చే క్రమంలో బైక్ పడిపోయి కింద పడి అక్కడికక్కడే మృతిచెందాడు. మృతిచెందిన వ్యక్తి గురించి పోలీసులు ఆరా తీయగా, ఒడిశాకు చెందిన సుశీల్‌కుమార్ నాయక్‌గా పోలీసులు గుర్తించారు. జిల్లా ప్రభుత్వాస్పత్రిలో మృతదేహానికి పోస్టుమార్టం చేయించి, అనంతరం బంధువులకు అప్పగించారు.

బీజేపీ నాయకుల అరెస్ట్

కావలి: కావలి పర్యటనకు వచ్చిన సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ప్రయాణిస్తున్న కాన్వాయ్‌ను అకస్మాత్తుగా అడ్డుకొనే ప్రయత్నం చేసిన బీజేపీ నాయకులను శుక్రవారం పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. స్థానిక ఉదయగిరి బ్రిడ్జి కూడలిలో జరిగిన ఈ ఘటనతో పోలీసులు అప్రమత్తమయ్యారు. హెలిపాడ్ నుంచి సభాస్థలికి ఆర్టీసీ ప్రత్యేక బస్సులో బయలుదేరిన సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి కాన్వాయ్ ఉదయగిరి బ్రిడ్జి సెంటర్‌కు చేరుకోగానే అడ్డుకోవాలని బీజేపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు భరత్‌కుమార్‌యాదవ్ ఆధ్వర్యంలో ఆ పార్టీ నాయకులు ప్రయత్నించారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న పోలీసులు వారిని అదుపులోకి తీసుకుని ప్రకాశం జిల్లా ఒలేటివారిపాళెం పోలీస్‌స్టేషన్‌కు తరలించారు.

గమనిక

సాక్షి తెలుగు దినపత్రికలో రోజూ ప్రచురించే క్లాసిఫైడ్ ప్రకటనలు చదివి, వాటిని నిశితంగా పరిశీలించిన పిదప ప్రతిస్పందించాల్సిందిగా మా పాఠకులను కోరడమైనది. ప్రకటనదారు తెలిపే లేదా క్లెయిమ్ చేసే వాటితో ఈ వార్తా పత్రికకు ఎలాంటి సంబంధం లేదు. బ్యాంక్ అకౌంట్ల ద్వారా డబ్బులు ట్రాన్స్‌ఫర్ / డిపాజిట్ చేయవద్దు. పాఠకులు ఈ విషయాన్ని గమనించగలరు.

ప్రతి రోజు క్లాసిఫైడ్స్ సాయంత్రం 3 గంటల వరకు మాత్రమే తీసుకొనబడును. ఆ పైన పంపిన ప్రకటనలు ప్రచురించబడవు.

స్టాక్ మార్కెట్లు

దేశీ సూచీలు	
సెన్సెక్స్ ▲	నిఫ్టీ ▲
123	18
62,028	18,315

మరిన్ని బిజినెస్ వార్తల కోసం 'సాక్షి ప్లస్' చూడండి

విదేశీ సూచీలు (తొలి రెండు రాత్రి 11.30 గంటలకు)

సూచీ	విలువ		మార్పు
నాస్‌డాక్	12,246	▽	82
డోజోన్స్	33,132	▽	176
ఎఫ్‌టీఎస్‌ఈ 100	7,754	▲	24
డాక్స్	15,914	▲	79
షాంఘై	3,272	▽	37
నికాయ్	29,388	▲	261

•అమెరికా •బ్రిటన్ •జర్మనీ •చైనా •జపాన్

బులియన్ రూ.లలో — ముంబై

బంగారం (24 క్యారట్)	60,964	▽	621
బంగారం (22 క్యారట్)	60,720	▽	619
వెండి (కిలో)	72,040	▽	2,755

మైనర్ల పేరిట పెట్టుబడి నిబంధనల్లో మార్పులు

న్యూఢిల్లీ: మ్యూచువల్ ఫండ్స్‌లో మైనర్ పేరిట సంరక్షకులు చేసే పెట్టుబడులకు సంబంధించిన నిబంధనల్లో సెబీ మార్పులు చేసింది. దీని కింద మైనర్ పేరిట చేసే పెట్టుబడులకు.. వారి ఖాతా లేదా తల్లిదండ్రులు లేదా సంరక్షకుల ఖాతాల నుంచి ఏ రూపంలో అయినా చెల్లింపులను మ్యూచువల్ ఫండ్స్ సంస్థలు అనుమతించాలి. తల్లిదండ్రి లేదా సంరక్షకులతో జాయింట్ అకౌంట్ నుంచి చెల్లింపులు చేసినా ఆమోదించాల్సి ఉంటుంది. జూన్ 15 నుంచి ఇందుకు అవకాశం కల్పించేందుకు



కావాల్సిన ఏర్పాట్లను, సవరణలను చేసుకోవాలని అసెట్ మేనేజ్‌మెంట్ కంపెనీలకు (ఏఎంసీలు) సెబీ ఆదేశాలు జారీ చేసింది. పెట్టుబడుల ఉపసంహరణ మొత్తాన్ని మైనర్ ఖాతా లేదా తల్లిదండ్రి, సంరక్షకులతో జాయింట్ ఖాతాకు మాత్రమే జమ చేయాల్సి ఉంటుంది.

రిటైల్ ధరలు దిగొచ్చాయ్!

ఏప్రిల్‌లో 4.7 శాతానికి తగ్గిన రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం • 18 నెలల కనిష్టం • ఆహారోత్పత్తుల రేట్లు డౌన్

న్యూఢిల్లీ: కూరగాయలు, నూనెలు తదితర ఆహారోత్పత్తుల ధరలు తగ్గుముఖం పట్టడంతో రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం 18 నెలల కనిష్టానికి తగ్గింది. రిజర్వ్ బ్యాంక్ నిర్దేశించుకున్న ద్రవ్యోల్బణ పరిమితి లక్ష్యానికి కాస్త చేరువగా 4.7 శాతానికి పరిమితమైంది. చివరిసారిగా 2021 అక్టోబర్‌లో ఇది 4.48 శాతం స్థాయిలో నమోదైంది. వినియోగదారుల ధరల సూచీ (సీపీఐ) ఆధారిత ద్రవ్యోల్బణం ఇలా తగ్గడం ఇది వరుసగా రెండో నెల. గతేడాది ఏప్రిల్‌లో ఇది 7.79 శాతంగా ఉండగా ఈ ఏడాది మార్చ్‌లో 5.66 శాతానికి పరిమితమైంది. రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణాన్ని 4 శాతానికి (రెండు శాతం అటూ ఇటుగా) కట్టడి చేయాలని రిజర్వ్ బ్యాంక్‌ను కేంద్ర ప్రభుత్వం సూచించిన సంగతి తెలిసిందే. తాజాగా జాతీయ గణాంకాల కార్యాలయం (ఎన్‌ఎస్‌వో) విడుదల చేసిన డేటా ప్రకారం ఏప్రిల్‌లో ఆహారోత్పత్తుల బాస్కెట్ ద్రవ్యోల్బణం 3.84 శాతంగా ఉంది. ఇది ఈ ఏడాది మార్చ్‌లో 4.79 శాతంగా, గత ఏప్రిల్‌లో 8.31 శాతంగా ఉంది. నూనెల ధరలు 12.33 శాతం, కూరగాయల రేట్లు



(6.5 శాతం), మాంసం..చేపలు (1.23 శాతం) తగ్గాయి. అటు సుగంధ ద్రవ్యాలు, పాలు.. పాల ఉత్పత్తులు మొదలైన వాటి రేట్లు పెరిగాయి. రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 4.68 శాతంగా, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 4.85 శాతంగా ఉంది. ఎంపిక చేసిన 1,114 పట్టణ మార్కెట్లు, 1,181 గ్రామాల నుంచి క్షేత్రస్థాయిలో సేకరించిన వివరాల ఆధారంగా ఎన్‌ఎస్‌వో ఈ డేటా రూపొందించింది. మే–జూన్ మధ్యకాలంలో సీపీఐ ద్రవ్యోల్బణం 4.7–5 శాతం శ్రేణిలో తిరుగాడవచ్చని రేటింగ్ ఏజెన్సీ ఇక్రా తెలిపింది. తాజా గణాంకాలను బట్టి చూస్తే ఆర్‌బీఐ తదుపరి పాలసీ సమీక్షలో వడ్డీ రేట్ల పెంపును నిలిపే అవకాశాలు ఎక్కువే కనిపిస్తున్నాయని, అయితే రేట్ల తగ్గింపునకు మాత్రం చాలా కాలం పట్టేయవచ్చని పేర్కొంది.

సరైన దిశలోనే పరపతి విధానం: ఆర్‌బీఐ గవర్నర్



ఏప్రిల్‌లోనూ రిటైల్ ద్రవ్యోల్బణం తగ్గడం 'చాలా సంతృప్తినిచ్చే' అంశమని ఆర్‌బీఐ గవర్నర్ శక్తికాంత దాస్ తెలిపారు. ఇది .. ద్రవ్యపరపతి విధానం సరైన దిశలోనే సాగుతోందనే నమ్మకం కలిగిస్తోందని పేర్కొన్నారు. అయితే, దీని ఆధారంగా పరపతి విధానంలో ఏవైనా మార్పులు ఉండవచ్చా అనే ప్రశ్నకు.. తదుపరి పాలసీ సమీక్ష రోజైన జూన్ 8న దీనిపై స్పష్టత వస్తుందని వ్యాఖ్యానించారు.

లాభాల్లోకి టాటా మోటార్స్

- క్యూ4లో రూ. 5,408 కోట్లు
- షేరుకి రూ. 2 డివిడెండ్

న్యూఢిల్లీ: ఆటో రంగ దేశీ దిగ్గజం టాటా మోటార్స్ గత ఆర్థిక సంవత్సరం(2022–23) చివరి త్రైమాసికంలో ప్రోత్సాహకర ఫలితాలు సాధించింది. కన్సాలిడేటెడ్ ప్రాతిపదికన జనవరి–మార్చి(క్యూ4)లో నష్టాలను వీడి రూ. 5,408 కోట్ల నికర లాభం ప్రకటించింది. అంతక్రితం ఏడాది(2021–22) ఇదే కాలంలో రూ. 1,033 కోట్ల నికర నష్టం నమోదైంది. మొత్తం ఆదాయం సైతం రూ. 78,439 కోట్ల నుంచి రూ. 1,05,932 కోట్లకు ఎగసింది. ఇక ఇదే కాలంలో స్టాండెలోన్ నికర లాభం రూ. 413 కోట్ల నుంచి రూ. 2,696 కోట్లకు జంప్‌చేసింది. కాగా.. మార్చితో ముగిసిన పూర్తి ఏడాదికి సైతం టర్న్‌అరౌండ్ సాధించింది. రూ. 2,414 కోట్ల కన్సాలిడేటెడ్ నికరలాభం ఆర్జించింది. 2021–22లో రూ. 11,441 కోట్ల నికర నష్టం ప్రకటించింది. మొత్తం ఆదాయం సైతం రూ. 2,78,454 కోట్ల నుంచి రూ. 3,45,967 కోట్లకు ఎగసింది. వాటాదారులకు షేరుకి రూ. 2 డివిడెండ్ ప్రకటించింది. డీవీఆర్‌కు రూ. 2.1 చెల్లించనుంది.

భారీ పెట్టుబడులు: గతేడాది క్యూ4లో బ్రిటిష్ లగ్జరీ కార్ల అనుబంధ సంస్థ జాగ్వార్ ల్యాండ్‌రోవర్(జేఎల్‌ఆర్) ఆదాయం 49 శాతం జంప్‌చేసి 7.1 బిలియన్ డాలర్లకు చేరింది. పూర్తి ఏడాదికి 25 శాతం అధికంగా 22.8 బిలియన్ డాలర్ల టర్నోవర్ సాధించింది. క్యూ4లో 24 శాతం వృద్ధితో 94,649 జేఎల్‌ఆర్ వాహనాలు విక్రయమైనట్లు సంస్థ తాత్కాలిక సీఈవో ఆడ్రియన్ మార్డెల్ తెలియజేశారు. పూర్తి ఏడాదికి 9% అధికంగా 3,21,362 యూనిట్ల హోల్‌సేల్ అమ్మకాలు నమోదైనట్లు వెల్లడించారు. ఇక దేశీయంగా ప్యాసింజర్ వాహన హోల్‌సేల్ విక్రయాలు 45 శాతం ఎగసి 5.38 లక్షలను తాకినట్లు టాటా మోటార్స్ పీవీ ఎండీ శైలేష్ చంద్ర పేర్కొన్నారు. 2023–24లో రూ. 38,000 కోట్ల పెట్టుబడి ప్రణాళికలున్నట్లు టాటా మోటార్స్ గ్రూప్ సీఎఫ్‌వో పీబీ బాలాజీ వెల్లడించారు.



ఫలితాల నేపథ్యంలో టాటా మోటార్స్ షేరు 0.8 శాతం బలపడి రూ. 516 వద్ద ముగిసింది.

62,000 ఎగువకు సెన్సెక్స్

ముంబై: వారాంతాన తొలుత నీరసంగా ప్రారంభమైన దేశీ స్టాక్ మార్కెట్లు చివరికి కోలుకున్నాయి. స్వల్ప లాభాలతో నిలిచాయి. సెన్సెక్స్ దాదాపు ఐదు నెలల తదుపరి తిరిగి 62,000 పాయింట్ల మార్క్‌ను అధిగమించింది. 123 పాయింట్లు జమ చేసుకుని 62,028 వద్ద ముగిసింది. ఇంతక్రితం 2022 డిసెంబర్ 12న ఈ స్థాయిలో నిలిచింది. నిఫ్టీ 18 పాయింట్లు పుంజుకుని 18,315 వద్ద స్థిరపడింది. ఇంట్రాడేలో సెన్సెక్స్ 61,578 వద్ద కనిష్టాన్ని, 62,111 వద్ద గరిష్టాన్ని తాకింది. నిఫ్టీ సైతం 18,343–18,195 పాయింట్ల మధ్య ఊగిసలాడింది. యూఎస్, చైనా ఆర్థిక గణాంకాలు మందగమన సంకేతాలివ్వడంతో తొలుత ఇన్వెస్టర్లు నిరాశకులోనైనట్లు నిపుణులు పేర్కొన్నారు. తదుపరి తగ్గనున్న ద్రవ్యోల్బణ అంచనాలు సెంటిమెంటుకు బలాన్నిచ్చినట్లు తెలియజేశారు.

బ్లూచిప్స్ డీలా: ఎన్ఎస్ఈలో ప్రధానంగా బ్యాంకింగ్, ఆటో రంగాలు 0.75% చొప్పున పుంజుకోగా.. మెటల్, మీడియా, ఆయిల్, ఫార్మా 1.9–0.6% మధ్య డీలా పడ్డాయి. నిఫ్టీ దిగ్గజాలలో ఐషర్ 6% జంప్‌చేయగా.. ఎంఅండ్ఎం, ఇండస్ఇండ్, యాక్సిస్, హెచ్‌యూఎల్, హెచ్‌సీఎల్ టెక్,



హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ బ్యాంక్, హీరో మోటో, బజాజ్ ఫైనాన్స్, ఎయిర్‌టెల్, ఐసీఐసీఐ 2–0.5% బలపడ్డాయి. ఇతర బ్లూచిప్స్‌లో హిందాల్కో, బీపీసీఎల్, పవర్‌గ్రిడ్, ఎన్‌టీపీసీ, టాటా స్టీల్, అల్ట్రాటెక్, డాక్టర్ రెడ్డీస్, సిప్లా, అదానీ పోర్ట్స్, నెస్లే, జేఎస్ డబ్ల్యూ, హెచ్‌డీఎఫ్‌సీ లైఫ్ 3.6–1% క్షీణించాయి.

చిన్న షేర్లు వీక్

చిన్న షేర్లు అమ్మకాల ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నాయి. బీఎస్ఈలో మిడ్ క్యాప్ 0.35 శాతం నీరసించింది. నగదు విభాగంలో విదేశీ పోర్ట్‌ఫోలియో ఇన్వెస్టర్లు రూ. 1,014 కోట్లు ఇన్వెస్ట్ చేయగా.. దేశీ ఫండ్స్ రూ. 922 కోట్ల విలువైన స్టాక్స్ విక్రయించాయి. ఇక డాలరుతో మారకంలో రూపాయి స్వల్పంగా 9 పైసలు తగ్గి 82.18 వద్ద ముగిసింది.

పారిశ్రామికోత్పత్తి డౌన్

- మార్చిలో 1.1%; 5 నెలల కనిష్టం
- తయారీ, విద్యుత్.. పేలవ పనితీరు

న్యూఢిల్లీ: దేశీయంగా పారిశ్రామికోత్పత్తి సూచీ (ఐఐపీ) వృద్ధి మార్చిలో మందగించింది. విద్యుత్, తయారీ రంగాల పేలవ పనితీరుతో అయిదు నెలల కనిష్టానికి పడిపోయి.. 1.1%గా నమోదైంది. చివరిసారిగా 2022 అక్టోబర్‌లో అత్యంత తక్కువ స్థాయి వృద్ధి నమోదైంది. అప్పట్లో ఐఐపీ 4.1% క్షీణించింది. గతేడాది మార్చిలో ఇది 2.2% కాగా.. ఈ ఏడాది ఫిబ్రవరిలో 5.8%గా ఉంది. జాతీయ గణాంకాల కార్యాలయం (ఎన్ఎస్‌వో) డేటా ప్రకారం ...

- విద్యుదుత్పత్తి రంగం 6.1 శాతం వృద్ధి నుండి 1.6 శాతం క్షీణత నమోదు చేసింది.
- తయారీ రంగం వృద్ధి 1.4 శాతం నుంచి 0.5 శాతానికి నెమ్మదించింది.
- మైనింగ్ రంగం ఉత్పత్తి 3.9 శాతం నుంచి 6.8 శాతానికి పెరిగింది.



- క్యాపిటల్ గూడ్స్ విభాగం వృద్ధి 2.4 శాతం నుంచి 8.1 శాతానికి ఎగిసింది.
- ప్రైమరీ గూడ్స్ వృద్ధి గత మార్చిలో 5.7% ఉండగా ప్రస్తుతం 3.3%గా నమోదైంది.
- కన్జూమర్ డ్యూరబుల్స్ ఉత్పత్తి మైనస్ 3.1 శాతం నుంచి మైనస్ 8.4 శాతానికి పడిపోయింది. కన్జూమర్ నాన్–డ్యూరబుల్ గూడ్స్ తాజాగా మైనస్ 3.1%కి చేరింది.
- ఇన్‌ఫ్రా/ నిర్మాణ ఉత్పత్తుల వృద్ధి 5.4 శాతంగా ఉంది. గత మార్చిలో ఇది 6.7 శాతం.
- 2022–23 ఆర్థిక సంవత్సరానికి గాను ఐఐపీ వృద్ధి 5.1 శాతానికి పరిమితమైంది. అంతక్రితం ఆర్థిక సంవత్సరంలో ఇది 11.4%.

వేదాంతా లాభం క్షీణత

క్యూ4లో రూ. 3,132 కోట్లు

న్యూఢిల్లీ: డైవర్సిఫైడ్ దిగ్గజం వేదాంతా లిమిటెడ్ గత ఆర్థిక సంవత్సరం(2022–23) చివరి త్రైమాసికంలో నిరుత్సాహకర ఫలితాలు ప్రకటించింది. కన్సాలిడేటెడ్ ప్రాతిపదికన జనవరి–మార్చి(క్యూ4)లో నికర లాభం 57 శాతం క్షీణించి రూ. 3,132 కోట్లకు పరిమితమైంది. అంతక్రితం ఏడాది(2021–22) ఇదే కాలంలో రూ. 7,261 కోట్లు ఆర్జించింది. అల్యూమినియం బిజినెస్ తగ్గడం, రైటాఫ్‌లు లాభాలను దెబ్బతీశాయి. అయితే త్రైమాసికవారీగా(క్యూ3) చూస్తే నికర లాభం(రూ. 3,092 కోట్లు) 1 శాతం బలపడింది. అయితే మొత్తం ఆదాయం 5 శాతం క్షీణించి రూ. 37,225 కోట్లను తాకింది. అంతక్రితం క్యూ4లో రూ. 39,342 కోట్ల టర్నోవర్ సాధించింది. జింక్ నుంచి ముడిఇనుము వరకూ కమోడిటీ ధరలు తగ్గడం ఫలితాలను ప్రభావితం చేసింది. వీటికితోడు



చమురు, గ్యాస్ బిజినెస్ నుంచి రూ. 1,336 కోట్ల మేర అనుకోని నష్టం వాటిల్లినట్లు కంపెనీ వెల్లడించింది. ఇక గతేడాది కంపెనీ చరిత్రలోనే అత్యధికంగా రూ. 1,45,404 కోట్ల టర్నోవర్ అందుకుంది.

పెట్టుబడులకు సై

గ్రూప్ వ్యవస్థాపకుడు, చైర్మన్ అనిల్ అగర్వాల్ సోదరుడు నవీన్ అగర్వాల్, కుమార్తె ప్రియా అగర్వాల్‌లను బోర్డు ఐదేళ్లపాటు డైరెక్టర్లుగా తిరిగి నియమించినట్లు వేదాంతా పేర్కొంది. చమురు, గ్యాస్ అన్వేషణకు 29.6 కోట్ల డాలర్ల పెట్టుబడి వ్యయాలకూ గ్రీన్‌సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు తెలియజేసింది. ఈ ఆర్థిక సంవత్సరం(2023–24) 1.7 బిలియన్ డాలర్ల పెట్టుబడి ప్రణాళికలున్నట్లు వెల్లడించింది.

ఫలితాల నేపథ్యంలో వేదాంతా షేరు 2.3 శాతం నీరసించి రూ. 275 వద్ద ముగిసింది.

మండు వేసవి. డీహైడ్రేషన్, తలనొప్పి, చెమట, ఒళ్లు పేలడం వంటి సమస్యలు ఎన్నింటినో మోసుకొస్తుంది. అయితే శతకోటి సమస్యలకు అనంతకోటి ఉపాయాలు అన్నట్లు... కొన్ని చిట్కాలను పాటించడం ద్వారా ఆయా సమస్యల నుంచి తప్పించుకోవచ్చు. అలాంటి వాటిలో ఆహారం ఒకటి. వేసవి కాలంలో ఆరోగ్యకరమైన కొన్ని ఆహార పదార్థాలను డైట్‌లో భాగం చేసుకుంటే అవి శరీరాన్ని చల్లబరుస్తాయి. చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా మారుస్తాయి. అవేంటో చూద్దాం.

ఈ ఫుడ్ సమ్మర్‌కి సో గుడ్!



ఎండాకాలంలో ఎదురయ్యే సమస్యల్లోచర్మం పొడిబారడం ఒకటి. శరీరంలోని నీటి శాతం తగ్గినప్పుడు దాని ప్రభావం చర్మంపై పడుతుంది. ఫలితంగా చర్మం పొడిబారుతుంది. దీన్ని నివారించాలంటే ఆరారగా మంచినీటిని తాగడం మంచిది.

మజ్జిగ

వేసవి రకరకాల శుభకార్యాలకు కూడా సీజనే. ఆయా శుభకార్యాలకు వెళ్లినప్పుడు మసాలాలూ, వేపుళ్లూ, స్వీట్లూ, పచ్చళ్లతో కడుపునిండా తినేస్తాం. దీంతో గుండెలో మంట, అజీర్తి వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. అలాంటప్పుడు కొంచెం ఉప్పు వేసిన పల్చని మజ్జిగ తాగితే హాయిగా ఉంటుంది. మజ్జిగలో ఉండే ప్రోబయోటిక్స్ శరీరాన్ని తేమగా ఉంచడంతోపాటు, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. మజ్జిగలోని కాల్షియం, ఇతర విటమిన్ల వల్ల నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు బాగుంటుంది.



కొబ్బరి నీళ్ళు

శరీరంలోని వేడిని తగ్గించి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే అద్భుతమైన లక్షణం కొబ్బరి నీటిలో ఉంది. శరీరంలో సహజ లవణాల్ని కోల్పోయినప్పుడు కలిగే అలసట నుంచి కొబ్బరి నీరు కాపాడుతుంది. నీళ్ల విరేచనాలతో బాధపడే పిల్లలకు డీహైడ్రేషన్ రాకుండా కాపాడే పానీయం కొబ్బరి నీరు.



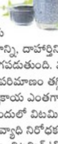
చెరుకు రసం

చెరకురసంలో ఖనిజలవణాలు అధిక పరిమాణంలో ఉండటం వల్ల నీరసంగా ఉన్నప్పుడు చెరకు రసం తాగగానే తక్షణ శక్తి వస్తుంది. చెరకు రస లో ఉండే పొటాషియం మూత్రాశయ ఇన్ఫెక్షన్లు, మంట వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది. కాల్షియం సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల దంతక్షయం రాదు.



సబ్జా గింజలు

సబ్జా గింజలు నానబెట్టిన నీటిని తాగడం వల్ల జీవక్రియలు చురుగ్గా జరుగుతాయి. శరీర పనితీరుకి ఉపకరించే ఫ్యాటీయాసిడ్స్‌తో పాటు అధికంగా పీచును కలిగి ఉండడం వీటి ప్రత్యేకత. మహిళలకు అవసరమైన ఫోలేట్, నియాసిన్, చర్మాన్ని అందంగా ఉంచే విటమిన్ 'ఇ' సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో పేరుకొన్న వ్యర్థాలను తొలగించి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తాయి.



పుచ్చకాయ

ఎండాకాలంలో పుచ్చపండు తినడం వల్ల ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వేసవి తాపాన్ని, దాహార్తిని తీర్చేందుకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ముఖ్యంగా శరీరంలో ద్రవాల పరిమాణం తగ్గిపోకుండా ఉండేందుకు పుచ్చకాయ ఎంతగానో ఉపయోగ పడుతుంది. ఇందులో విటమిన్లు, పోషకాలు పుష్కలం. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్ 'బి', కాల్షియం, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, బీటాకేరోటిన్లు, ఆల్కలైన్, విటమిన్–ఏ, విటమిన్ –బి 6, విటమిన్–సి, లైకోపిన్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి.



తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, కీరదోస, క్యారెట్ తీసుకోవడం వల్ల వేసవి లో వచ్చే ఎలర్జీలు, వాపు, ఇన్ఫెక్షన్లు రాకుండా చూసుకోవచ్చు. మండు వేసవిలోనూ ఆరోగ్యాన్ని పండించుకోవచ్చు.



మామిడి

అధిక శాతం సి విటమిన్, ఏ విటమిన్ కలిగి ఉన్న మామిడిలో పీచు పదార్థాలు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులో ఉండే పొటాషియం చెడు కొవ్వును తగ్గించి రక్తప్రసరణ వేగాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. దాని వల్ల గుండె సంబంధిత ఇబ్బందులు రావు.



నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా

సిట్రిక్ జాతి పండ్లయిన నిమ్మ, బత్తాయి, కమలా వంటి వాటిలో విటమిన్ సి, ఐరన్ ఉంటుంది. ఎండాకాలంలో శరీరానికి కావల్సిన శక్తినిచ్చేవి ఇవి ఎండకు, వేడికి శరీరంలోని నీటి శాతం చెమట రూపంలో బయటికి పోతుంది.



వాల్ నట్స్

గింజల రాజుగా పిలవబడే వాల్‌నట్లలో ఫైబర్, ఒమెగా కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, నిద్రని రప్పించే ట్రిప్టోఫాన్ మూలకం ఉంటుంది.



అంజీర (అత్తి పండ్లు)

పోషకాలతో పోల్చితే ఆపిల్, ఎండుద్రాక్షల కన్న అంజీరా చాలా మిన్న. పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉన్న ఈ పండ్ల వల్ల మలబద్ధకం దూరమవుతుంది. చర్మ సమస్యలు రావు. అంతేకాదు. బరువు తగ్గాలనుకునేవారు వీటిని ఆహారంలో భాగం చేసుకోవడం మంచిది.



కొత్తిమీర, పుదీనా

కొత్తిమీర, పుదీనాలు రసం చేసుకొని తాగొచ్చు. బయట పనుల నిమిత్తం ఎండల్లో తిరిగేవారికి కూరల్లో కొత్తిమీర, పుదీనాలు ఎక్కువ మోతాదులో వేస్తే ఇవి శరీరాన్ని వడదెబ్బ నుండి కాపాడుతాయి.



ముంజెలు

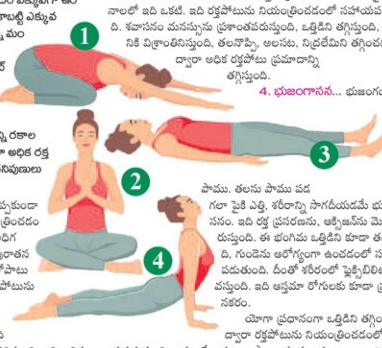
వేసవిలో తాటి ముంజెల ప్రత్యేకత చెప్పనక్కర్లేదు. ప్రత్యేకంగా వేసవిలోనే లభించే ఈ ముంజలు రుచిలోనే కాదు పోషకాల్లోనూ ముందే ఉంటాయి.



అరటి, సపోటా, దానిమ్మ, ద్రాక్ష

ఎండాకాలం అయితే తక్షణశక్తి కోసం అరటిని ఆశ్రయించాల్సిందే. వేసవి కాలంలో దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాహార్తిని తీర్చేందుకు సపోటా మంచి ఫలం. పోషకాలతో పాటు జీర్ణక్రియ సామర్థ్యాన్ని కూడా పెంచుతుంది. వడదెబ్బ నుంచి రక్షిస్తూ, అందాన్ని కాపాడే పండు దానిమ్మ. ఇందులో పీచు పదార్థాలు కూడా ఎక్కువే.

హై బీపీని అదుపులో ఉంచే యోగం



అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు గుండె జబ్బులు, స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి ఎక్కువ పవర్ ఉన్న మందులను వైద్యులు ప్రిస్క్రైబ్ చేస్తుంటారు. అయితే వాటివల్ల కొన్ని సైడ్ ఎఫెక్టులు తప్పవు. అలా కాకుండా కొన్ని రకాల యోగాసనాలను వేయడం ద్వారా అధిక రక్తపోటు అదుపులోకి వస్తుందని యోగనిపుణులు చెబుతున్నారు. అవేమిటో చూద్దాం.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం , క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం వల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అనేక ఆరోగ్య సమస్యలను అధిగమించడానికి యోగా అనేది ఫిట్‌గా ఉండటానికి ఒక పురాతన మార్గం. యోగా అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంతోపాటు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తుంది. ఏ యోగాసనాలు అధిక రక్తపోటును నియంత్రించగలవో తెలుసుకుందాం.

1. బాలాసన... అధిక రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు బాలాసన భంగిమ ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఇది అనేక ఆరోగ్య సమస్యల నుండి మీకు ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. ఇది అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఈ ఆసనం ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది ,శరీరం అంతటా రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ ఆసనం మెడ, భుజాల నుండి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.

2. సుఖాసనం... శ్వాసను నియంత్రించడం ఇందులో చాలా ముఖ్యమైన ప్రక్రియ. ఈ ముద్ర మీ మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది. ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. ప్రశాంతమైన మనస్సు మంచి ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది.

3. శవాసనం... ఈ భంగిమ పూర్తి విశ్రాంతి కోసం. సులభమైన ఆసనాలలో ఇది ఒకటి. ఇది రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. శవాసనం మనస్సును ప్రశాంతపరుస్తుంది, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది, శరీరానికి విశ్రాంతినిస్తుంది, తలనొప్పి, అలసట, నిద్రలేమిని తగ్గించడం ద్వారా అధిక రక్తపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

4. భుజంగాసన... భుజంగం అంటే పాము. తలను పాము పడగలా పైకి ఎత్తి, శరీరాన్ని సాగదీయడమే భుజంగాసనం. ఇది రక్త ప్రసరణను, ఆక్సిజన్‌ను మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ భంగిమ ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తుంది, గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో శరీరంలో ఫ్లెక్సిబిలిటీ వస్తుంది. ఇది ఆస్తమా రోగులకు కూడా ప్రయోజనకరం.

యోగా ప్రధానంగా ఒత్తిడిని తగ్గించడం ద్వారా రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. ఆసనాలే కాకుండా ప్రాణాయామం కూడా చాలా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది హైపర్ గ్లైసీమియా, అధిక రక్తపోటుకు ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి. కపల్‌భతి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. రక్తంలో చక్కెరను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

తిన్న తర్వాత ఇలా చేయొద్దు!



మన అలవాట్లలో కొన్ని మన ఆరోగ్యానికి దగ్గరి సంబంధం కలిగి ఉంటాయి. ఆ అలవాట్లే మన ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింపజేస్తాయి. మనం తిన్న తర్వాత అలవాటుగా చేసే కొన్ని పనులు ఆరోగ్యానికి హానికరం. అందుకే భోజనం చేసిన వెంటనే చేయకూడని కొన్ని పనుల గురించి తెలుసుకుందాం

టీ, కాఫీ: తిన్న వెంటనే టీ, కాఫీలు తాగే అలవాటు చాలా మందికి ఉంటుంది. అయితే భోజనం చేసిన తర్వాత టీ, కాఫీలు తాగడం ఆరోగ్యానికి హానికరం. ఎందుకంటే ఇది మీ ఆహారం నుండి పోషకాలను గ్రహించడాన్ని నిరోధిస్తుంది.

స్నానం: భోజనం చేసిన తర్వాత స్నానం చేయకూడదు. తిన్న తర్వాత స్నానం చేయడం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత మారుతుంది. దీనితో పాటు జీర్ణక్రియ కూడా దెబ్బతింటుంది. ఇది మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించవచ్చు.

నిద్ర: కొందరికి భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్ర వస్తుంది. అదే సమయంలో కొంతమంది విశ్రాంతి కోసం భోజనం తర్వాత నిద్రపోతారు. అయితే, అలా చేయడం వల్ల మీ ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. తిన్న తర్వాత నిద్రపోవడం మీ జీర్ణవ్యవస్థపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది తీవ్రమైన గుండెల్లో మంటకు కూడా కారణం కావచ్చు.

వ్యాయామం: కొందరు తిన్న వెంటనే వ్యాయామం చేస్తుంటారు. ఈ అలవాటును వెంటనే మార్చుకోవాలి. మీరు తిన్న వెంటనే వ్యాయామం చేయడం వల్ల అజీర్ణం ఏర్పడుతుంది. ఇది వికారం , వాంతులు, కడుపు నొప్పి మొదలైన వాటికి కారణమవుతుంది.

పండ్లు: భోజనం చేయగానే పండ్లు తినడం వల్ల ఆహారం నుంచి శరీరం తనకు కావలసిన పోషకాలను గ్రహించలేదు. దీనివల్ల అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది.

మన అలవాట్లలో కొన్ని మార్పులు చేసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యం బాగుంటుందంటే మంచిదే కదా..!